

المعرفة للتمكن من المعالجة

المعرفة للتمكن من المعالجة

فهرس:

- (1) فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
- (2) نقل وانتشار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
- (3) العلاج المقاوم للفيروس الرجعي أو TARV
- (4) التصرف بخصوص التأثيرات الجانبية
- (5) الحمل
- (6) الوقاية المسبقة
- (7) الحياة بشكل إيجابي



مقدمة

منذ زمن قليل عرفت بأن فحسك الخاص في الاجسام المضادة إلى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) نتيجته إيجابية: هذه النتيجة تعني بأنك تعرضت وأصابك فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). ولكن العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية ليست تهديدا مباشرا للوفاة: بالشكر إلى العلاجات الحديثة، من الممكن اليوم التعايش مع مرض نقص المناعة البشرية (HIV) مثلما هو ممكن التعايش مع أي مرض آخر مزمن. فورا بعد الحصول على التشخيص الطبي، للعديد من الاشخاص تبدأ فترة صعبة جدا أينما يتم التسائل عن العديد من الاشياء: لماذا أصابني أنا بالذات؟ متى تعرضت للعدوى؟ بأي شكل؟ هل سأستطيع أن أعيش مع هذا المرض؟ ماذا يعني، حقيقة، لنفسي وللمستقبلي؟ لزميل حياتي، زميلة حياتي؟ لأبنائي، للأصدقاء والأقارب؟ إلى من منهم أستطيع، أريد أو يجب أن أقول؟ وبأي طريقة؟ في حالة مثل هذه يجب ألا تتخذ القرارات السريعة.

المعلومات الموجودة في هذا الدليل من الممكن أن تكون مفيدة جدا لك لتوضح لك الأفكار عن المعنى الحقيقي الدقيق لتشخيص المرض ولتفهم ماذا تعني العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV). ستجد أيضا معلومات تخص الوقاية المسبقة للمرض، نصائح خاصة في استيعاب العلاج، عن المساندة الغذائية وبشكل خاص نصائح خاصة في "الحياة بشكل إيجابي".

المعرفة للتمكن من المعالجة

(1) فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) ينتمي إلى فئة خاصة من الفيروسات تدعى "فيروسات رجعية" (retrovirus) الذي يعرض جينات مكونة من جزيئات من الحامض الريبسي النووي (RNA). حتى يتمكن الفيروس من التكاثر، من المفروض أن يدخل إلى الداخل ويعدى خلايا الجهاز المناعي، بشكل خاص خلايا اللمفية $T CD4$ (خلايا helper)، التي هي الخلايا الأساسية لتنظيم الحصانات المناعية. هنالك نوعان من أنواع فيروس نقص المناعة البشرية (HIV): الفيروس $HIV-1$ وهو المسؤول عن غالبية الحالات والفيروس $HIV-2$ ، أقل عدوانية ومنتشر فقط في مناطق خاصة حول خليج غينيا، في أفريقيا.

كيف يدافع جسمنا على نفسه من الأمراض.

هيئة المناعة من الممكن أن نتخيلها بمثابة درع وقائي والذي فعاليته هي حمايتنا من الأمراض المعدية؛ كل شخص منا يملك درع وقاية من هذا النوع، مكون من العديد من الشطايا المعدنية (المسماة CD4).

من الطبيعي، بأن هذا الدرع لا يستطيع أن يحمينا من جميع الأمراض: بعض الأمراض تعمل بمثابة أسهم وتتمكن من إصابته مسببة له الضرر. بالرغم من ذلك فإن درعنا يتمكن من تخفيض مدى تأثير إصابة الأمراض إلى جسمنا.

بإمكاننا المحافظة على كمال درعنا عن طريق المحافظة على صحتنا وتقديم الرعاية لها (مثلا عن طريق التغذية الجيدة، عن طريق التحكم الأفضل بالارهاق العصبي، عن طريق ممارسة الفعالية الجسمانية الثابتة والخ).



كيف ينتقل وينتشر فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

في المراحل الأولى من العدوى، عندما يدخل فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) في جسم الإنسان ويبدأ بمحاربته، نشعر بأننا ما زلنا أقوىاء؛ ولكن، مع مرور الوقت، يتمكن من تسبب الأضرار على هيئة المناعة (والتي مثلناها على شكل درع). في المراحل المتقدمة بالأكثر من المرض، درع المناعة البشرية ينكسر وكثيراً من الأمراض المعدية مثل مرض السل بإمكانها أن تصيبنا بسهولة أكبر. الالتهابات التي تصيب الشخص ذو المناعة البشرية المتعرضة للضرر تدعى جميعها "التهابات انتهازية" وتظهر في المرحلة المتأخرة بالأكثر من المرض والذي يدعى مرض "الإيدس" (Acquired immunodeficiency syndrome).

طريقة تعدي فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) على جسمنا: ماذا يحدث مع مرور الوقت.

في المراحل الأولى للالتهاب بسبب فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، عندما يكون الشخص ما زال في مرحلة "إيجابية المصل" البسيطة، تكون الدفاعات المناعية ما زالت محفوظة والخلايا CD4 تكون موجودة بعدد كاف لحمايتنا من الأمراض. في المرحلة المتقدمة أكثر من مرض الإيدس (AIDS) والذي يحتاج إلى سنين للظهور، يتم تقليل دفاعات نظام المناعة أكثر وأكثر، هو مبين في الرسم التالي.

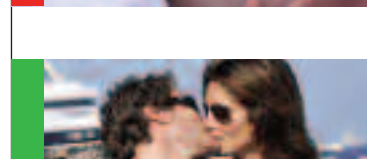
المعرفة للتمكن من المعالجة

(2) نقل وانتشار فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

الممكن أن ينتقل فيروس HIV:

- عن طريق العلاقة الجنسية التي تتم بدون وقاية، من النوع المهبلي، الشرجي أو عن طريق الفم بواسطة مس السائل المنوي والسوائل المهبلية؛
- من الأم المصابة إلى الطفل خلال فترة الحمل أو خلال فترة الرضاعة؛
- عن طريق المس المباشر الدم أو السوائل الأخرى البيولوجية للشخص المصاب.
- فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) غير موجود في العرق، في اللعاب، في الدموع وفي البول، لذلك فهو لا ينتقل خلال التعايش العائلي و/أو الاجتماعي. وإنما من الممكن حدوث مس هذه السوائل. للمزيد من الاحتياطات نقدم النصائح التالية:
- عدم المشاركة في استعمال الحقن، فرشاة الأسنان، شفرات الحلاقة أو الاغراض الأخرى الجارحة والتي من الممكن أن تتعرض للتلوث بدم الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية؛
- تنظيف الدم أو السوائل الجسمانية الخاصة بالشخص المصاب بواسطة مادة تطهير (مادة تبييض مخففة)، حماية اليدين بالقفازات أو أكياس من البلاستيك؛
- غسل الملابس و/أو الشراشف الملوثة بالسوائل الجسمانية بالغسالة وبدرجة حرارة عالية.

بمعنى الكلمة، الفيروس لا ينتقل بمجرد الاحتضان أو بالأكل على نفس المائدة أو بالاعتسال في الحمام أو تحت الدش مع بعض ولا عن طريق لدغ الحشرات.



3) العلاج المقاوم للفيروس الرجعي أو TARV

ما هي الادوية التي بإمكانها أن تساعدنا على مقاومة المرض؟

العلاج الممتاز لمقاومة عدوى نقص المناعة البشرية (HIV) تتمثل اليوم بالتنسيق بين 3 أدوية على الأقل (بالفعل يتم الكلام عن علاج ثلاثي أو TARV, والذي هو مختصر للعلاج المضاد للفيروسات الرجعية). حالياً يتوفر لدينا أكثر من 20 مركب, التي تعمل بطرق مختلفة وبمراحل مختلفة من عملية تكاثر الفيروسات. لهذا السبب, الادوية المضادة للفيروسات الرجعية تتميز "بفئات" مختلفة, تدعى أدوية مانعة للانتساخ العكسي, أدوية مانعة للتحلل الانزيمي, أدوية مانعة للدخول, أدوية مانعة لانزيم "إنتغراس" وأدوية مانعة للنضج. لذلك يمكن الحصول على العديد من التنسيقات من الفئات المختلفة للأدوية للاستعمال بموجب مرحلة المرض, الميزات التشخيصية للشخص ونوعية الفيروس.

كيف يفعل العلاج؟ لا يمكن للعلاج القضاء على العدوى بل بإمكانه إبقائه تحت السيطرة, مانعاً تزويد الاسهم (المعبر عنها من قبل الفيروس HIV) ومعطياً الجسم الامكانية لتصليح الدرع.

يعمل العلاج بفعاليته فقط إذا تم تناوله بالشكل الصحيح, بالشكل الذي يتم وصفه من قبل المعالج. في حالة عدم تناول الاقراص بالشكل المنتظم يكون هناك خطر بأن يصبح الفيروس "مقاوم", أي أنه يتعلم معرفة طريقة فعالية الادوية وتجنب فعاليتها: الاسهم HIV تعود أقوى من أول.

العلاج المضاد للفيروسات الرجعية أو TARV من الممكن أن يبدو في البداية صعب للتناول ولكن, مع مساندة أفراد العائلة, الاصدقاء والعمال الصحيين, يجعلك تشعر أحسن. العلاج يساعدك على أن تمرض أقل وأن تعيش بصحة جيدة لفترات أطول من الزمن.



المعرفة للتمكن من المعالجة

العلاج. بعد المبادرة بتناوله، يصبح التزام يمتد إلى كافة الحياة مثلما هو الأمر بالنسبة لأي مرض مزمن آخر (مرض السكري، ضغط الدم العالي، الربو والبخ). ولكن متى وكيف المبادرة بتناوله هو قرار يجب أن تتخذه مع طبيبك المعالج.

كيف من الممكن مواجهة المشاكل؟

حاول أن تشارك شخصا قريبا منك في هذه اللحظة، من الممكن أن يكون لك سندا كبيرا: بداية العلاج كثيرا ما تكون صعبة للتحمل لأنها عبارة عن اللحظة التي بها يدخل المرض حقيقة في حياتك اليومية. لذلك من الأساسي عندما تبدأ باستيعاب وتناول العلاج أن تستمر بالعيش بشكل إيجابي؛ الأدوية يجب ألا تفيدك وألا تخل في نوعية حياتك. تابع الفحوصات الصحية المنصوح بها بانتباه ورعاية (فحوصات الدم والزيارات الطبية): هي عبارة عن لحظات مهمة للتحقق فيما إذا كان العلاج يفعل أو كان يسبب لك مشاكل أو لمجرد التخلص من بعض الشكوك.

العمال الصحيون يساندونك. أي الطبيب والممرضون بإمكانهم أن يساعدونك على معرفة العلاج بشكل أفضل. بأن ينصحونك بخصوص طرق الاستيعاب وبخصوص إدارة المشاكل التي قد تواجهها (مثل التأثيرات الجانبية للأدوية). تذكر بأنه حتى لو كنت تتناول العلاج TARV، علاقاتك الجنسية يجب أن تتم بوقاية؛ لأنه من الممكن أن تنقل الفيروس HIV للآخرين أو أن تتعرض لعدوى فئة فيروس تختلف عن الفيروس الذي أصابك، فنة مقاومة. مع خطر جعل العلاج الذي تستوعبه بالدقة العالية غير فعال.



كيفية تناول الادوية TARV؟

موجودة خمس قواعد لعدم النسيان:

- (1) إستيعاب الدواء الموصوف لك
- (2) بالجرعة المضبوطة
- (3) على فترات منتظمة بين الجرعات
- (4) بالساعة المضبوطة
- (5) بالطريقة المضبوطة (عن طريق الفم أو من تحت الجلد)

من المهم تحديد طريقة روتين لاستيعاب العلاج (مثلا تناول العلاج مع وجبة الفطور، مع وجبة العشاء وإلخ)؛

من الاساسي أن يتم تناول العلاج كل يوم بنفس الموعد. يجب أن يتم حفظ الادوية بموجب الارشادات التي يتم إعطائها لك من قبل العمال الصحيين (بعض الادوية يجب أن تحفظ في الثلاجة). في بداية العلاج، من المفيد أن يقوم واحد من أفراد العائلة أو صديق لك بتذكيرك بتناول الدواء. بإمكانه مساعدتك في تذكر تناول الدواء أيضا بكتابة ملاحظات أو بضبط إشارة تنبيه على التلفون النقال.

إذا نسيت أن تتناول الدواء في الموعد المبرمج، بإمكانك أن تتناوله في الساعات التالية ومن ثم العودة إلى نظام العلاج العادي. في حالة وجود أي شك لديك، توجه إلى العمال الصحيين! من الأفضل أن تسأل سوالات إضافية من أن تخاطر في القيام بأخطاء في تناول الادوية.

إذا حصل ونسيت استيعاب جرعة من الدواء، عدم تناول جرعة مضاعفة حين الاستيعاب التالي للعلاج.

تذكر بأنه حتى يكون العلاج فعلا فعال، يجب تناوله بالشكل الموصوف من قبل الطبيب. في حالة تصعبك من تناول الدواء في المواعيد والطرق المحددة لذلك، توجه إلى العمال الصحيين الذين سيفهمون بمساعدتك وتوجيهك في وجود الحلول البديلية.

تذكر بأنك لست وحدك! العديد من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يتناولون TARV كل يوم، أنت أيضا بإمكانك تناوله بنجاح وإيقاف الفيروس.

4) التصرف بخصوص التأثيرات الجانبية

القرار بخصوص العلاج المضاد لفيروسات الرجعية أو TARV يجب أن يتم بالوحدة إلى طبيبك المعالج: العلاج الأفضل المكتوب على الورق ليس هو دائما أفضل العلاجات لحالتك. في جميع الحالات، إذا كان العلاج يسبب لك المشاكل، توجه إلى العمال الصحيين للاستشارة.

عندما يتم تناول العلاج من الممكن أن تظهر بعض العوارض والتي تدعى "تأثيرات جانبية". من المستحيل كتابة لائحة بكامل التأثيرات الجانبية: كل دواء له تأثيراته الجانبية الخاصة به، وبكل حال، ليس من الأكيد بأنها تصيب كافة الأشخاص. في اللائحة الموجودة أدناه يتم تبيين بعض التأثيرات الجانبية الأكثر تكراراً مع النصائح الخاصة في كيفية التسيير عليها منزلياً. في أغلب الحالات تظهر هذه العوارض في الأيام الأولى بعد المبادرة في تناول العلاج. عندما يضطر الجسم للتعود على الدواء، ومن ثم تخفئ تلقائياً. بكل حال ينصح بتبليغ العمال الصحيين عن العلامات أو العوارض المحتملة التي قد تظهر بعد المبادرة في تناول العلاج.



التأثير الجانبي	الإدارة الذاتية (في حالات التضاييق الخفيف)	التوجه إلى العمال الصحيين (متى؟)
التعب	راعي مواعيد الاستراحة، قم بممارسة التمارين الجسمانية بشكل منتظم.	عندما تشعر بالتعب كثيرا لتناول وجبة الطعام أو للقيام بالحركات.
وجع رأس	استعمل المسكنات العادية (الأدوية اللاوصفية نادرا ما تتفاعل مع مضادات الفيروسات الرجعية)؛ تجنب الكافيين.	عندما يصبح الصداع متكرر ومؤلم جدا.
توخز القدم		في حالة الاستمرار...
إسهال	جرب أن تضع القدمين في الماء البارد. استعمل أهدية مريحة. اشرب الكثير من السوائل (ماء، شاي، عصير فاكهة وإلخ)؛ تجنب الخضروات والأجبان.	إذا كان مستمرا، إذا رأيت دم في البراز، فيما إذا كان هناك ألم بطن شديد، إذا ظهرت أيضا الحمى.
الغثيان والقيء	استوعب المشروبات على جرعات صغيرة، تناول وجبات صغيرة ولكن متكررة؛ تجنب المأكولات الدهنية أو حارة.	إذا استمرا ...
حمى	شرب الكثير من السوائل؛ تخفيض درجة الحرارة بتناول الأدوية العادية المخفضة للحرارة.	إذا استمرت، إذا زادت عن 38 س.

(5) الحمل

من الممكن أن تنقل الام فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) إلى الطفل خلال فترة الحمل، عند لحظة الولادة ومن خلال رضاعة الطفل من ثدي الام. الحمل السليم والمضمون بكل حال ممكن ولكن يجب أن تتم بانتباه وذكاء كبير. من المهم أن يكون واضح بأنه من الممكن منع انتقال الفيروس إلى الجنين خلال فترة الحمل عن طريق استيعاب TARV بموجب وصفة طبيبك المعالج

الرغبة بالأمومة.

إذا كنت ترغبين بطفل، يجب أن تخبري العمال الصحيين اللذين سيقومون بدورهم بتزويدك بكافة المعلومات الضرورية الخاصة في الاجراءات للاتباع لإدارة حمل مضمون للوالدين وأيضاً للطفل.

بكل حال يجب استعمال الرفال بالشكل الصحيح خلال كافة فترة الحمل لتجنب نقل فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والأمراض الأخرى التي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية.

(6) الوقاية المسبقة ضد عدوى

نقص المناعة البشرية (HIV)

من المعروف أن طريقة انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) الأكثر انتشاراً في العالم هي طريقة الانتشار بواسطة العلاقات الجنسية (لواط، خنثى، ومشته الجنس الأخر)

تخفيض عدد الزملاء الجنسيين قد يساعد على تخفيض خطر التعرض للعدوى سواء لنفسك أو للآخرين.

القياس الأكثر فعالاً لازالة خطر نقل عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) خلال العملية الجنسية (المهلبية، الشرجية أو الفموية) هو استعمال الرفال الذي بإمكانه الحماية أيضاً من الأمراض الأخرى المنقولة بطريقة العلاقة الجنسية. الرفال المصنوع من العشاء الطبيعي هو أقل ضمان من الرفال المصنوع من اللثي وذلك بسبب وجود نسبة أكبر من المسامات في المادة. في حالة وجود حساسية تجاه اللثي، والتي بشكل عام تصيب نسبة قليلة من الأشخاص، ننصح باللجوء لاستعمال الرفالات المصنوعة من المطاط الاصطناعي.

فعالية الرفال لمنع انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) مرتبطة باستعماله الصحيح وبكماله التام (لذلك الوقاية لا تكون مضمونة في حالة تمزق أو ثقب الرفال). الأسباب الأساسية التي قد تؤدي إلى تمزق الرفال هي:

- خلل إنتاجي؛
- تخزين غير صحيح (مثلاً بسبب وجود درجة حرارة عالية جداً)؛

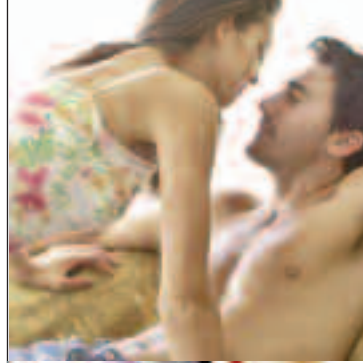
المعرفة للتمكن من المعالجة

- عتق اللثي
- أخطاء في الاستعمال (يبدو سهل الاستعمال ولكن العديد من التصرفات التي تعتبر عادية تبدو بالعكس خاطئة).

لتجنب مخاطر تمزق الرفال من الأفضل لتذكر بأنه:

- يجب أن يتم حفظ الرفال في أماكن باردة وجافة، وحفظه بعيدا عن المصادر الحرارية
- أيضا للرفال فترة محددة يكون بها صالح للاستعمال لذلكمن الضروري مراعاة آخر تاريخ للاستعمال للمزيد من الطمأنينة
- الرفال الذي يبدو بشكل ومظهر متغير (في اللون وفي الشكل) من الممكن أن يتمزق بسهولة أكبر: الانتباه!
- الاظافر، الخواتم والاعراض الأخرى المدببة قد تمزق الرفال بسهولة.

للاستعمال الصحيح، يجب لبس الرفال خلال كافة العملية الجنسية (وليس فقط قبل عملية الاختراق!) ويجب استعماله لمرة واحدة فقط. في حالة أنه تمزق الرفال خلال العملية الجنسية فمن الممكن عمل شيئا ما للحماية المسبقة لزميا من التعرض للعدوى: من الممكن الالتجاء إلى الوقاية المسبقة ما بعد التعرض (PEP) والتي تتمثل بتناول علاج مقاوم للفيروسات الرجعية عادي بثلاث أنواع من الأدوية لمدة 30 يوما. يكون من الأفضل التوجه إلى المستشفى للمبادرة بالإجراءات الاحتياطية، ولكن بدون فرح: الوقاية (PEP) من الممكن أن يبادر بها خلال 72 ساعة من التعرض الممكن للعدوى، لذلك ليس من الضروري الركض للمستشفى المؤهل في منتصف الليل





7) العيش بشكل إيجابي: كيف من الممكن العيش بشكل جيد في حالة وجود عدوى فيروس HIV

من المهم التذكّر، بأنه حتى لو كنت مصاب بعدوى فيروس HIV، هناك العديد من الأشياء التي بإمكانك عملها لتشعر بشكل جيد؛ المحافظة على درعك المناعي كامل قد يعني مراعاة احتياطات إضافية وتغيير بعض التصرفات. في أي شكل؟

- ☺ بعيش الحياة بالشكل الأكثر طبيعي ممكن.
- ☺ بمشاركة شخص آخر تثق به في وضعك.
- ☺ بالمشاركة بشكل فعال في حياة الآخرين.
- ☺ بالبحث عن المساندة العاطفية والروحية في اللحظات الصعبة.

بالإضافة إلى ذلك، من المفيد منح الانتباه إلى نظام الحياة:

- 1) القيام بالتغذية الصحية؛
- 2) بممارسة فعالية جسمانية مناسبة بظروفك الصحية
- 3) يطلب المساندة النفسانية.

لنرى هذه النقاط بالتفصيل.

1) القيام بالتغذية الصحية؛

النظام الغذائي يساعد، بالوحدة إلى النصائح الأخرى وإلى المساندة المناسبة، في الحصول إلى حالة ترويح وطريقة للعيش بشكل إيجابي. ننصح باتباع نظام غذائي مناسب مع مكاملة مع فيتامينات وأملاح معدنية.

المواد الغذائية التي ينصح بها:

اليوم يعطى أكثر انتباه إلى المساهمة الغذائية الأساسية مثل الكالسيوم والفيتامين D، مواد التي بشكل غالبي تكون ناقصة لدى الأشخاص المصابين بنقص المناعة البشرية، ولكنها ضرورية للمحافظة على العظام سليمة وقوية. في نظام الأكل اليومي، من الواجب استيعاب 10 ميكروغرام على الأقل (µg) من الفيتامين D، في اللانحة التالية يتم تبيين المحتوى المتوسط لهذا الفيتامين في المواد الغذائية المختلفة (جميعها قيم التي توجي إلى 100 ملغم من المادة الغذائية).



المعرفة للتمكن من المعالجة

المادة الغذائية	محتوى فيتامين D (وحدة ميكرو غرام)
زيت كبد سمك القد	400000
سمك مملح	65120
ماكريل	14400
سمك طونا بالزيت	9440
صفار البيض	4280
زبدة	2240
سمك القد	1760
زيتون أسود	1760
حليب بقر كامل الدسم	1600
بيض نجاج كامل	1400
جبنة "برميجان"	1120
قطريات	840
همبورغر	480
هريسة بطاطا	320
الرخويات	160
زلال البيض	0

قيمة الكالسيوم الضرورية للمحافظة على الصحة الجيدة تتعلق بالعمر، الجنس، الوزن والطرف العمومية الخاصة بالشخص:

- الطفل يحتاج إلى 800 – 1000 ملغم في اليوم؛
- رجل بسن ما بين 30 إلى 60 سنة، ذو الوزن المتوسط، يحتاج إلى 800 ملغم في اليوم؛
- النساء في سن الانتجاب يحتاجن إلى 800 – 1000 ملغم في اليوم، قيمة تزد حتى 1200 ملغم بعد انقطاع الطمث؛
- النساء الحوامل أو المرضعات يجب أن يتناولن 1200 ملغم في اليوم.

اللائحة التالية تبين المحتوى المتوسط للكلس لكل 100 ملغم من المادة الغذائية.

المادة الغذائية	محتوى الكالسيوم (بوحدة ملغم)
جبنة "غرانا" و "برميجان"	1160
جبنة "فونينا"	900
جبنة غور غونزولا	658
جبنة "كريشيتسا"	420
السردين	386
جبنة "موتساريل"	350
جبنة "سكامورتسا"	220
سمك سليمان	187
صفار البيض	160
حمص	149
جبنة "روبيولا"	111
لبن	111
الفطريات	110
كريم حليب	78
حليب بقر كامل الدسم	255

إضافة إلى ذلك، ننصح:

- غسل النواكه والخضروات؛
- غسل اليدين قبل تحضير أو تناول الوجبة، بعد العطس أو القحة؛
- تجنب الكحول، التدخين والادوية الغير موصوفة؛
- ممارسة عمليات تنظيف دقيقة للفم والاسنان (الأشخاص المصابين بعدوى الفيروس HIV كثيرا ما يطورون مشاكل خاصة في الفم).

1) القيام بفعالية جسمانية

الفعالية الرياضية تجعلك تشعر أفضل وتساعدك على المحافظة على التوتر العضلي الاعتيادي. بالفعل، الفعالية الجسمانية، بالإضافة إلى تقوية العضلات، تحفز الشهية للأكل، تخفض الغثيان وتحسن عملية الهضم ولذلك من الممكن أن تحمي مسبقاً من فقدان الوزن، بشكل خاص الذي يصيب الكتلة النحيفة (العضلات). المحافظة على صحتك يساعدك على الشعور بالرضا مع جسمك.

2) مساندة نفسانية

مصادمة كل هذا المرض تضعك في حالة تضطر بها مقاومة العديد من المخاوف (من الألم، من الانعزال الاجتماعي، من الانهيار الجسماني والعقلي، من الموت) والضرورة لمواجهة قلة اليقين في المستقبل.

قد يظهر القلق والانحطاط النفساني الذ لم تشعر به من قبل. من الجهة الجسمانية، العوارض الأكثر تكرارا واهمية للاكتئاب هو القلق، الصعوبة في النهوض من السرير في الصباح، قلة الإرادة، قلة الشهية للأكل وشعور عام باللامبالاة أو بفرط في الفعالية بسبب القلق. هذان العارضان من الممكن أن يظهران معا في ظاهرة القلق الاكتئابي.

إذا كنت تشعر بوحدة من هذه المشاكل، أطلب من العامل الصحيين مساندة نفسانية.

لمعرفة المزيد عن صحتك وعن علاجك.

خلال اللقاءات مع العمال الصحيين لا تخف من ان تسأل لتحصل على التوضيحات بخصوص كل ما لا تفهمه. تكن برفقة أحد أفراد العائلة أو برفقة صديق الذي بإمكانه مساعدتك في فهم التفسيرات التي يتم تزويدها لك خلال الزيارة الطبية.

ليس من السهل دائما التكمك عن وضعك وحالتك، إبداء مشاعرك أو مخاوفك. إذا قمت بالكلام مع من يعتني بك، ستستطيع تفرغ التوتر: الكلام بشكل صريح عن المخاوف الذاتية يساعد في تخفيف القلق والارهاق العصبي والتسلط بشكل أفضل على المشاعر العاطفية.

في كل حال، تذكر بأن عملية العلاج تتطلب منك بأن تكون عنصرا فعالا؛ من خلال تبادل الآراء، الشكوك أو المشاكل الأخرى مع العمال الصحيين من الممكن مواجهة بشكل أفضل لحالة حساسة مثل حالتك.

من المهم المشاركة واعتبار الزيارة الطبية بمثابة فرصة لتتعلم وتعرف أكثر عن حالتك الصحية وعن الأدوية التي تتناولها، بالإضافة إلى إمكانية طلب المعلومات والحصول على المساندة في حالات الضرورة (من قبل عالم النفس، المساعد الاجتماعي، منظمات المرضى وغيرهم).

إعمل لائحة بالأدوية التي تتناولها لحفظ وتذكر العلاج بالشكل الأفضل. إذا كانت لديك شكوك، وجه أسئلتك على العامل الصحي: يساعدك.

تذكر بطلب نتائج كل فحص دم أو أي فحص آخر قمت به. إذا كنت تحفظ بحفظ شخصية لك تجمع بها جميع نتائج

المعرفة للتمكن من المعالجة

الفحوصات التي تقوم بها، ستكون لديك معلومات أكثر عن صحتك. عندما تحصل على نتائج الفحوصات، تذكر دائما أن تسأل ماذا تعني تلك النتائج، إذا كان لها تأثير على صحتك وكيف تتعلق بالعلاج الذي تستوعبه.

الاعتناء في النفس عندما يكون الشخص مصاب بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية HIV يعني ن يكون مشارك في إدارة الصحة الذاتية. سوف تشارك في إدارة صحتك بالشكر إلى الخبرة التي ستكسبها أنت بنفسك وإلى كافة المعلومات التي سيزودها لك العمال الصحيون. من خلال هذه المعرفة، يكون بإمكانك وجود الحلول الضرورية لحل المشاكل التي قد تصادفها. غالبا ستحتاج لاتخاذ قرارات بخصوص أفضل الطرق التصرفية التي تخصك (مثلا عن الوقاية المسبقة ضد العدوى)؛ بخصوص نظام الاكل المناسب بالأكثر لك، بخصوص كيفية تناول الادوية التي تم وصفها لك. للوصول إلى هذه الأهداف من الاساسي أن تكون في وسط كل قرار يتعلق في صحتك. نقص المناعة البشرية HIV عبارة عن مرض لطوال الحياة: من المهم فهمه جيدا للتعايش مع بالشكل الاحسن.

للحصول على المزيد من المعلومات

SC الامراض المعدية والاستوائية

عيادة - Day-Hospital

تلفون: 0341-489884

فاكس: 0341-489883

عنوان البريد الالكتروني:

malattie.infettive.dh@ospedale.lecco.it

من الممكن المشاركة في فعاليات المنظمة أورورا (AURORA), التي نشأت لدعم ومساندة الاشخاص المصابين بالامراض المعدية. من بين الفرص التي تزودها المنظمة, هناك تلك التي تعرض, على الاشخاص الذين يصلون إلى قسم المستشفى / الملاذ اليومي في المستشفى (Day-Hospital) للامراض المعدية, المشاركة في فعاليات انشائية في مختبرات فنية – تعبيرية لدى مركز المنظمة الموجود في أولجاتي مولغورا (Olgiate Molgora).